

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2015

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ
ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових праць

Випуск 2

*Присвячується 10-річчю
факультету фізичного виховання і спорту*

**Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2015**

УДК 796.011
ББК 74.200.55
Ф48

*Рекомендовано до друку Вченою Радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
від 28 травня 2015 року протокол № 4*

Рецензенти:

- Костюкевич В. М.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського).
Козіна Ж. Л. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди).
Ахметов Р. Ф. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка).
- Головний редактор:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Б. Кутек** (Житомирський державний університет імені Івана Франка).
- Відповідальний редактор:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Є. Яворська** (Житомирський державний університет імені Івана Франка).

Редакційна колегія:

- Бріскін Ю. А.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).
Вовканич А. С., кандидат біологічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).
Виноградський Б. А., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).
Грибан Г. П., доктор педагогічних наук, професор (ЖДУ ім. І. Франка, м. Житомир).
Єрмаков С. С., доктор педагогічних наук, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).
Заневський І. П., доктор технічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).
Львів В. М., доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).
Кашуба В. О., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (НУФКіСУ, м. Київ).
Коробейников Г. В., доктор біологічних наук, с. н. с. (НУФКіСУ, м. Київ).
Москаленко Н. В., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ДДФК, м. Дніпропетровськ).
Філіпов М. М., доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).
Фурман Ю. М., доктор біологічних наук, професор (ВДПУ ім. М. Коцюбинського, м. Вінниця).
Худолій О. М., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).

Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: збірник наукових праць. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 156 с., іл.

У збірнику вміщено наукові праці, що висвітлюють актуальні питання фізичного виховання різних верств населення, теорії та методики підготовки спортсменів, підготовки кадрів у сфері фізичного виховання і спорту, психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту, медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, фізичної реабілітації, фізичної рекреації.

Збірник буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів.

Мова видання: українська, російська, англійська

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей

УДК 796.011
ББК 74.200.55

© Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2015

ЗМІСТ

НАПРЯМ І. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Агаманюк Д. В., Немелівський О. М. ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНО-БАЛЬНИХ КЛУБІВ ВГО (ВФТС)	6
Вовченко І. І., Погоруй А. О., Гедзюк Д. О. ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГР'Я ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ	10
Єременко Н. П., Хотенцева О. В., Шпичка Т. О. СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКИХ ЗБІРНИХ КОМАНД	13
Кафтанова Т. В., Гусаковський О. В. ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ	17
Кидонь В. В. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	21
Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Заповітряна О. Б., Душник О. К. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЗАКЛЮЧНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	25
Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Шаверський В. К. ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	29
Кутек Т. Б., Янович Л. М., Кучерук В. А. РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ	40
Ляшко Ю. С., Кутек Т. Б. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТІВ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ	43
Мичка І. В. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	45
Сіпківа М. О., Лайчук А. М. ЧОТИРЬОХРІВНЕВА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЮНАКІВ МОЛОДШОГО ВІКУ	47
Соловей О. М., Мичка І. В., Кіресв О. А., Дубовиченко С. А. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	51
Тамашевський І. Я., Сарапча М. П. ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ АЕРОБІКИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	55
Яворська Т. Є., Севаст'янов Є. О., Андрєєв А. С. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ	58

**НАПРЯМ II.
НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

Грибан Г. П. АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	62
Гусаревич О. В., Кирпа В. ВИЗНАЧЕННЯ СЕНСИТИВНИХ ПЕРІОДІВ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	69
Ильницкая А. С. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ НИШИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ	72
Котегова Л. І. РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ У ФОРМУВАННІ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	76
Крук М. З., Крук А. З., Машанура В. А. РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЖДУ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА	80
Кузиспова О. Т. СУТНІСТЬ, ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТА МІСЦЕ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	83
Науменко О. А. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СХІДНИМИ ОДНОБОРСТВАМИ НА РІВЕНЬ ПРОЯВУ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ	89
Петров Д. О. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ	92
Савицька Н. О., Блажисевський Г. В. РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА: ПОБУДОВА КОМПЛЕКСІВ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ	97
Сологубова С. В. ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	100
Твердохуб Ж. О. ВЕСТИБУЛЯРНЕ ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	104
Яблонська А. М. ОСНОВНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ	107

**НАПРЯМ III.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

Данок О. М., Можарівський Р. В. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ	110
Лахно О. Г. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ІНТЕГРАЛЬНОГО ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ ДЛЯ ДІТЕЙ 2-ГО – 4-ГО РОКІВ ЖИТТЯ	113
Мішкевич Н. І. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ	118

Пазіна В. О., Айіуні В. І. ВІДОМІ ПОСТАТІ ДЮСШ № 2 ТА ЇХ ВНЕСОК У РОЗВИТОК ГІМНАСТИКИ ТА АКРОБАТИКИ НА ЖИТОМИРЩИНІ	121
Філіппов М. М. ПСИХОФИЗИОЛОГІЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК	123
Шпшук Л. М., Жуковський Є. І. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УВАГИ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ – ОДНА З УМОВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЇХ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ	127

**НАПРЯМ IV.
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ,
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

Козіна Ж. Л., Єрмаков С. С., Кожухар Л. В. ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ БАСКЕТБОЛІСТОК СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД	131
Тищенко В. О., Куш В. В. АКВААЕРОБІКА ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ	136
Корнійчук Н. М., Ляшевич А. М., Чернуха І. С. ДИНАМІКА СИСТОЛІЧНОГО ОБ'ЄМУ КРОВІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ТРЕНОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ	139
Шавель Х. Є., Михась Т. Р. МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ КОНСТАТУЮЧОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ)	143
Шенченко Т. В., Лучко О. Р. ЗМІНИ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ ТА ЧЕРЛІДІНГОМ У ТЕХНІЧНОМУ ВНЗ	146
Щербакова Г. Д. СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ	148
Пампура М. М., Шевчук Т. В., Петренко М. В., Попова Т. П. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЙКІДО НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	152

ВІДОМІ ПОСТАТІ ДЮСШ № 2 ТА ЇХ ВНЕСОК У РОЗВИТОК ГІМНАСТИКИ ТА АКРОБАТИКИ НА ЖИТОМИРЩИНІ

Пазіна В. О., Айуниц В. І.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Гімнастика як засіб фізичного виховання розвивалася протягом тривалого часу. Її становлення було пов'язано з зміною суспільного ладу, розвитком наук про людину, а також зі зміною способів ведення війни. Це зробило істотний вплив на зміну змісту гімнастики, методики її викладання та техніки самих вправ. Проте, детальний аналіз новітніх джерел науково-методичної літератури показав, що на даному етапі недостатньо серйозних і глибоких досліджень, пов'язаних з вивченням особливостей зародження та розвитку гімнастики й акробатики на Житомирщині, що і зумовило вибір теми дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проведений нами аналіз літературних джерел з проблеми дослідження в історичному аспекті показав, що такий відомий автор Житомирщини, як І. П. Опанащук [5] описував пам'ятні дати у спортивному житті Житомирської області, в його працях йдеться про становлення та розквіт спорту на Житомирщині, відомих діячів, тренерів та спортсменів. На цю тему також працювали такі відомі автори, як – В. Беляков, М. Валігурський, Д. Волков, С. Лоєнко [1–3] та інші.

Метою статті є вивчення тренерського досвіду та аналіз діяльності відомих тренерів зі спортивної гімнастики і акробатики на Житомирщині та їх внеску у розвиток цих видів спорту.

Результати дослідження. Значних успіхів у навчально-виховній роботі досягла Житомирська дитячо-юнацька спортивна школа № 2, яка була заснована у вересні 1996 року після розподілу міської ДЮСШ на дві школи. На той час в школі працювали 5 відділень: спортивна гімнастика, спортивна акробатика, легка атлетика, плавання, кульова стрільба. Сьогодні в школі функціонують 3 відділення: спортивної акробатики, спортивної гімнастики, греко-римської боротьби та дзюдо. Спортивну гімнастику та акробатику почали розвивати ще в міській ДЮСШ наприкінці 50-х років. Згодом, у 60-х роках, у спортивній школі були підготовлені перші майстри спорту СРСР. Це учні тренера О. А. Кузьменко – гімнастки Дарина Лобачевська, Валентина Ромазанович, Наталія Матюшенко, Тетяна Ковальчук; учні тренера Б. Л. Щербини – акробати Вальдемар Рудницький, Валентина Віпок, Едуард Данильчук, Микола Щенін.

У 1977 році школа отримала нову спортивну базу з чотирма залами. Ця подія дала змогу значно покращити рівень проведення навчально-тренувального процесу, спрямованого на досягнення високих спортивних результатів. Під керівництвом висококваліфікованих тренерів спортсмени школи успішно виступали на обласних і міжнародних змаганнях.

Спортивна гімнастика – один із улюблених видів спорту молоді. Відділ спортивної гімнастики делегував своїх кращих спортсменів до складу збірних команд області й України. Талановита гімнастка Маргарита Іршенко – майстер спорту СРСР (тренер В. І. Айуниц і Л. Р. Айуниц), в 1983–1985 роках входила до складу збірної команди України, срібний призер Спартакіади народів СРСР, чемпіон УРСР, переможець міжнародних змагань.

Випускник школи майстер спорту СРСР Л. Остапчук (перший тренер – В. Л. Туловський) у складі збірної команди України був учасником двох Спартакіад народів СРСР, призером чемпіонів СРСР і УРСР. Кращим гімнастам школи були присвоєні звання майстрів спорту СРСР, серед них – Наталія Суходольська, Ірина Іллюшина, Алла Горбачька, Тетяна Роговченко (тренер А. Є. Дубовицька), Ігор Маслюк, Ігор Бондар, Андрій Бобров (тренер Г. Н. Вінниченко) постійно входили до збірної команди області, були переможцями обласних та республіканських змагань. Найбільш популярним видом спорту в школі за всі роки її існування була спортивна акробатика.

За високі спортивні досягнення 6 вихованцям школи присвоєно звання майстрів спорту міжнародного класу, 50 спортсменам – майстра спорту СРСР і України. Майстри спорту СРСР (вихованці І. М. Белікова) Тетяна Кацера і Андрій Орлов були бронзовими призерами чемпіонатів України. Наталія Суходольська – фіналіст кубка СРСР, бронзовий призер першості СРСР; Олена Міхно – фіналіст кубка СРСР, майстер спорту СРСР; Ірина Цицора і Олена Маланюк (тренер – А. Є. Дубовицька) – володарі бронзових медалей Спартакіади УРСР.

Колишні вихованці заслуженого тренера Росії Р. Белікової стали провідними спортсменами в акробатичних стрибках на доріжці: Тетяна Панійван – заслужений майстер спорту Росії; Ірина Гаріна – майстер спорту міжнародного класу, бронзовий призер чемпіонату світу, неодноразовий призер чемпіонатів України і Росії; Оксана Степанюк – майстер спорту СРСР, неодноразова чемпіонка України; Лариса Лапікова – майстер спорту СРСР, призер чемпіонатів України.

Вагомий вклад у розвиток спортивної акробатики в школі вніс заслужений тренер України В. Д. Дем'янюк. Він підготував 6 майстрів спорту міжнародного класу, понад 20 майстрів спорту. Його учнів протягом останніх п'яти років здобули на чемпіонатах світу та Європи 88 медалей: 12 золотих, 71 срібну, 5 бронзових. Жіноча пара – майстри спорту міжнародного класу Ірина Вишневська та Людмила Ковальчук – абсолютні чемпіони України, переможці кубка України; чоловіча пара – майстри спорту міжнародного класу Олександр Ничипорук і Олександра Руденко – триразові срібні призери чемпіонату світу, дворазові чемпіони Європи, триразові чемпіони України, переможці Кубка України 1994–1997 рр.; чоловіча пара – майстри спорту міжнародного класу Сергій Ванкевич і Ілля Дем'янюк – абсолютні чемпіони світу серед юніорів 1996 року, чемпіони України 1997 року.

Хотілося б нагадати про майстра спорту СРСР зі спортивної гімнастики Ігоря Миколайовича Белікова, який народився у 1951 році в м. Вінниці. З 1961 року почав займатися спортом. Освіта вища. У 1975 році

закінчив Ленінградський інститут фізичної культури імені П. Ф. Лесгафта. Почав працювати тренером зі спортивної гімнастики в м. Ленінграді, потім у м. Таганрозі Ростовської області. З 1978 року працював разом зі своєю дружиною Раїсою Миколаївною у Житомирській ДЮСШ № 2 на жіночій спортивній гімнастиці до 1983 року. Далі подружжя перейшло працювати на акробатичні стрибки, де разом підготували 13 майстрів спорту. Серед них: Панійван Тетяна – триразова чемпіонка світу, володарка Кубка світу, ЗМС Росії; Гаріна Ірина – срібний призер чемпіонату світу, МСМК; Степанюк Оксана, Лапінкова Лариса, Суходольська Наталка, Міхно Олена – багаторазові чемпіонки України та призерки першостей Радянського Союзу в командному заліку (1986 рік, м. Мінськ).

З 1991 року І. М. Беліков працює самостійно та займає посаду головного тренера відділення акробатичних стрибків. За цей час підготували 4-х майстрів спорту України, один з них є майстром спорту міжнародного класу – це Руслан Грузда. З 1999 по 2003 рік був членом збірної команди України зі спортивної акробатики. У 1996 році Руслан – срібний призер першості Європи в м. С.-Петербурзі. У 1999 році – володар Кубка України. У 2000 році – срібний призер чемпіонату Європи в Голландії. У 2002 році команда акробатів-стрибунів – чемпіони II літніх ігор України та чемпіони України. У 2001 році І. М. Белікову було присвоєно почесне звання «Заслужений тренер України зі спортивної акробатики» [4].

На сьогоднішній день 2014 року Ігор Беліков є старшим тренером відділення зі стрибків на батуті (акробатичній доріжці) Житомирської ДЮСШ № 2 та очолює обласну федерацію гімнастики. Серед вихованців Ігоря Миколайовича багато переможців і призерів змагань, майстрів і кандидатів у майстри спорту. Вдячні своєму тренеру за навчання й підтримку член збірної команди області зі стрибків на акробатичній доріжці, учень Житомирського будівельного коледжу Владислав Стрєвалюк, чемпіонка України, учениця ЗОШ № 26 Вікторія Домославська, багаторазова срібна призерка чемпіонатів України, учениця Житомирської ЗОШ № 12 Зейнаб Кварцхелія [9].

Руслан Володимирович Грузда – майстер спорту міжнародного класу, член збірної команди України з 1999 по 2003 рік з акробатичних стрибків. Народився в 1978 році в селі Тетерівка Житомирської області. Спортивною акробатикою почав займатися з 1986 року під керівництвом тренерів Белікових Раїси Миколаївни та Ігоря Миколайовича. Руслан дуже обдарований від природи спортсмен, швидко оволодів спортивною майстерністю. Закінчив Вінницький державний пединститут імені Михайла Коцюбинського. У 1996 році Руслан виконав норматив майстра спорту України. Восени 1996 року – срібний призер першості Європи у Петербурзі. 1999 рік – чемпіон Кубка України та член збірної команди України зі спортивної акробатики. 2000 рік – срібний призер чемпіонату України. 2002 рік – чемпіон України в першій вправі та срібний у багатоборстві, чемпіон II спортивних Ігор України в командних змаганнях. 2003 рік – чемпіон II Всеукраїнських літніх ігор України [6].

22–25 лютого 2011 року у Миколаєві відбувся Чемпіонат України зі стрибків на батуті (стрибки на акробатичній доріжці) серед дорослих, на якому команда з Житомира стала срібним призером. Команду до участі в Чемпіонаті готували: заслужений тренер України Беліков Ігор Миколайович, тренери-викладачі – Грузда Руслан Володимирович та Новатуров Юрій Іванович. Прес-служба Житомирської міської ради повідомила, що у чемпіонаті взяли участь 11 команд зі всієї України. До фінальних змагань було допущено 5 найкращих команд, серед яких – команда Житомирської області у складі вихованців ДЮСШ № 2 м. Житомира: майстрів спорту України – Башинського Романа, студента агротехколеджу, Ткаченка Сергія, студента Кам'янець-Подільського педуніверситету, кандидата у майстри спорту України Стрєвалюка Владислава – учня загальноосвітньої школи № 28, Петраковича Євгена – учня екологічного ліцею № 24 [3].

З 20 по 23 червня 2011 року у м. Генічеську відбувся Кубок України зі стрибків на батуті (стрибки на акробатичній доріжці). За інформацією головного управління у справах сім'ї, молоді та спорту облдержадміністрації, у змаганнях взяли участь близько 100 учасників з 12 областей України, м. Києва та АР Крим. 3-є місце у командних змаганнях посіли вихованці тренерів Руслана Грузди, Ігоря Белікова, Тетяни Ісакової з дитячо-юнацької спортивної школи № 2 м. Житомира Наталія Вітюк, Анна Костюченко, Марина Єрмакова, Вікторія Домославська [7].

У березні 2012 року в Миколаєві проходив чемпіонат України зі стрибків на батуті, під час якого збірна Житомирської області сформована з вихованців ДЮСШ № 2 міської ради посіла четверте загальнокомандне місце. Найкращі індивідуальні результати: Домославська Вікторія – 4 місце, серед жінок 1995–1999 р. н.; Стрєвалюк Владислав – 7 місце, багатоборство серед чоловіків 1995–1999 р. н.; Вітюк Наталя – 7 місце, багатоборство серед жінок (тренери Беліков І. та Грузда Р.). 19 листопада 2012 року у Дніпропетровську відбувся чемпіонат України зі стрибків на батуті (стрибки на акробатичній доріжці) серед учнів спортивних шкіл, у якому в командних змаганнях срібними призерами стали вихованці тренера Белікова Ігоря Миколайовича дитячо-юнацької спортивної школи № 2 м. Житомира Вікторія Домославська, Ганна Афанасьєва, Зейнаб Кварцхелія. У другій вправі та в багатоборстві дві срібні нагороди здобула Вікторія Домославська.

Слід зазначити, що у 2013 році ще двоє вихованців ДЮСШ № 2 на чемпіонаті України серед юніорів та юнаків зі стрибків на акробатичній доріжці здобули перемогу. Так, перше місце виборола Вікторія Домославська, а друге – Зейнаб Кварцхелія (їхні тренери – Ігор Беліков і Руслан Грузда) [8].

Висновки. Аналіз літературних джерел та архівних матеріалів показує, що історія розвитку спортивної гімнастики і акробатики на Житомирщині недостатньо вивчена. В останні роки відбувся занепад розвитку спортивної гімнастики. В той же час акробатика продовжує розвиватися в ДЮСШ № 2 під керівництвом Белікова І. М.

ЛІТЕРАТУРА

1. Валігурський М. Майбутні чемпіони / М. Валігурський // Радянська Житомирщина. – 16 січня 1960 р.
2. Волков Д. Спортивна гімнастика / Д. Волков // Радянська Житомирщина. – 10 березня 1979 р.
3. Лоєнко С. Фізкультура і спорт / С. Лоєнко // Радянська Житомирщина. – № 21 (15799). – 30 січня 1987 р. – С. 4.
4. Лоєнко С. Юні акробати / С. Лоєнко // Радянська Житомирщина. – № 259 (16058). – 12 грудня 1987 р. – С. 4.
5. Опанащук І. П. Сторінки спортивного життя Житомирщини. – Житомир : Полісся, 2005.
6. Житомирські спортсмени дострибались до четвертого місця чемпіонату України [електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://20minut.ua/Novyny-Zhytomyra/Sport.html>.
7. Перший народний інформаційний портал, 2 квітня 2013 року [електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.1.zt.ua/blog/739/entry/480>.
8. Спортивні здобутки Житомирщини [електронний ресурс] // Репортер Житомира, 30 червня 2011 року. – Режим доступу: <http://reporter.zt.ua/news/3268-sportyvni-zdobutky-zhytomyrshchyny>.
9. Житомирські спортсмени добрались до срібних нагород [електронний ресурс] // 20 хвилин. Новини Житомира, 19 листопада 2012 року. – Режим доступу: <http://20minut.ua/Novyny-Zhytomyra/Sport.html>.

АНОТАЦІЇ

ВІДОМІ ПОСТАТІ ДЮСШ № 2 ТА ЇХ ВНЕСОК У РОЗВИТОК ГІМНАСТИКИ ТА АКРОБАТИКИ НА ЖИТОМИРЩИНІ

Пазіна В. О., Айунц В. І.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

В статті розповідається про історичний розвиток спортивної гімнастики та акробатики на Житомирщині. Розкрито стан розвитку спортивної інфраструктури, підготовка тренерських кадрів та кваліфікованих спортсменів. Представлені дані про відомих спортсменів, які підготовлені в спортивних школах Житомирщини.

Ключові слова: розвиток, гімнастика, спортсмени, тренери, Житомирщина.

ИЗВЕСТНЫЕ ЛИЧНОСТИ ДЮСШ № 2 И ИХ ВКЛАД В РАЗВИТИЕ ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ НА ЖИТОМИРЩИНЕ

Пазина В. А., Айунц В. И.

Житомирский государственный университет имени Ивана Франка

В статье рассказывается об историческом развитии спортивной гимнастики и акробатики на Житомирщине. Раскрыто состояние развития спортивной инфраструктуры, подготовка тренерских кадров и квалифицированных спортсменов. Представлены данные об известных гимнастах подготовленных в спортивных школах Житомирщины.

Ключевые слова: развитие, гимнастика, спортсмены, тренеры, Житомирщина.

FAMOUS PEOPLE CUSS NUMBER 2 AND THEIR CONTRIBUTION TO THE DEVELOPMENT OF GYMNASTICS AND ACROBATICS IN ZHYTOMYR

Pazina V., Ayunts V.

Zhytomyr Ivan Franko University

This article describes the historical development of gymnastics in Zhytomyr. It also reveals the state of sports infrastructure, training coaches and qualified athletes. The article presents the data about famous gymnasts trained in sports schools.

Key words: development, gymnastics, sportsmen, coaches, Zhytomyr region.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК

Филиппов М. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Известно, что организация занятий по физвоспитанию (ФВ) студенток имеет свои особенности, включающие учет функциональных возможностей организма, специфичность форм учебно-методической и организационной работы [1 и др.]. В связи с тем, что женский организм подвержен естественным биологическим изменениям, связанным с менструальным циклом (МЦ), он заслуживает особого внимания. Так, в зависимости от фаз МЦ, в ЦНС возникают сложные взаимоотношения и взаимодействия между разными нервными центрами, расположенными в коре и подкорковых структурах [5], что необходимо знать и учитывать при планировании и дозировании нагрузок в процессе ФВ студенток. Несмотря на это, не все вузовские преподаватели по ФВ учитывают биологическую особенность женского организма.

Цель. Разработать определенное содержание и организацию процесса ФВ студенток, которые могут обеспечить, кроме оздоровительного эффекта, повышение умственной работоспособности и снижение психо-эмоциональной напряженности функционального состояния организма, формирование необходимой для реализации двигательной и умственной активности образовательной деятельности.

Наукове видання

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ: ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових праць

У збірнику збережено орфографічні та пунктуаційні особливості авторських текстів

Комп'ютерний макет: Остринський В. В.
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

В оформленні обкладинки використано фотографії:

- | | |
|--------------------|--|
| Рустама Ахметова | – майстра спорту міжнародного класу, учасника XX Олімпійських ігор (Мюнхен); |
| Інні Євсєєвої | – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XIV та XV Олімпійських ігор (Сеул, Барселона); |
| Валерія Андрійцева | – заслуженого майстра спорту, срібного призера XXX Олімпійських ігор (Лондон); |
| Юлії Єлістратової | – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XXIX та XXX Олімпійських ігор (Пекін, Лондон); |
| Людмили Коваленко | – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XXX Олімпійських ігор (Лондон). |

Надруковано з оригінал-макета авторів

Підписано до друку 28.05.15. Формат 60х90/8. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.
Ум. друк. арк. 20,0. Обл. вид. арк. 18,9. Наклад 300. Зам. 249.

Видавець і виготовлювач

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.
електронна пошта (E-mail): zu@zu.edu.ua